

ホケンダヨリ 10月 スポーツの秋/外で遊びよう

2020年10月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ



10月10日は目の愛護デーです。

先月は眼科検診がありましたね。

みなさん結果はどうでしたか？

いつもなにげなく使っているわたしたちの目。

一生使う目です。大切にしましょう。

たいせつな目はたくさんものにまもられているよ！

まゆげ

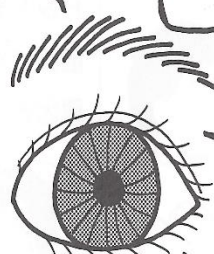
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここをとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！



ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

運動会、お疲れ様でした。たくさん練習して、無事に本番を迎えることができましたね。先生は、初めて運動会に参加しました。みなさんが楽しそうに活躍している姿が見れて良かったです。また、今月は秋の遠足、6年生は修学旅行があります。手洗い、うがいなど予防をしっかりとしましょう！
←今月号のタイトルも先月に引き続き、~~まぶたのまもり~~が書いてくれました！(^^)！



前髪が目にかからないようにしよう

前髪が長いと...

- 見えにくい
- 気が散りやすい
- 目にばい菌が入りやすい

こんな困ったことが

起こらないように、

前髪は、目にかからない長さに切っておきましょう！



ぶいーてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にか

かってしまいうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れ

てしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあ

る100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



タイトルを描いてくれる人を募集します！保健室の吉村先生まで声をかけてください！